

Natalia Słowik

Uzależnienie od cyberseksu – charakterystyka zjawiska

Wprowadzenie

Jednym z najważniejszych wynalazków XX wieku jest Internet. Wywarł on wpływ na funkcjonowanie ludzi w wielu obszarach życia, takich jak praca, formy spędzania wolnego czasu, czy kontakty międzyludzkie. Dzięki licznym komunikatorom internetowym, takim jak Gadu-Gadu czy Skype, możliwe stało się utrzymywanie stałego kontaktu z osobami z całego świata. Dodatkowo wynalezienie kamer internetowych umożliwiło przesyłanie obrazu, a co za tym idzie – zobaczenie rozmówcy nawet wtedy, kiedy fizycznie jest on oddalony o tysiące kilometrów. Taki stan rzeczy sprzyja tworzeniu oraz utrzymywaniu tzw. „związków na odległość” (Ben-Ze’ev, 2005). W sieci znajduje się wiele portali randkowych, ogłoszeń matrymonialnych, a także propozycji spotkań jedynie w celach seksualnych, co daje internautom większe możliwości poznania nowego partnera.

Ludzie korzystają z bogatych zasobów sieci w różnych celach, z których część wiąże się w jakiś sposób z seksem. Mark Griffiths (2000) wymienia ich kilka rodzajów. Jego zdaniem internauci szukają materiałów o tematyce seksualnej dla celów edukacyjnych (np. dotyczących antykoncepcji, chorób przenoszonych drogą płciową, dysfunkcji seksualnych); kupują (lub sprzedają) dobra związane z seksem, które następnie są wykorzystywane offline (np. książki o tematyce seksualnej, filmy, magazyny, seks-zabawki); odwiedzają internetowe sex shopy (niekiedy celem takich wizyt jest jedynie obejrzenie oferowanych produktów, a czasem także ich zakup). Poza tym internauci wyszukują materiały o charakterze seksualnym dla rozrywki lub z zamysłem wzbudzenia u siebie podniecenia seksualnego i korzystają z nich online (np. oglądanie pornografii w sieci, prowadzenie rozmów na czatach erotycznych). Coraz więcej ludzi korzysta z Internetu z zamiarem znalezienia partnera seksualnego, i to zarówno z intencją stworzenia długotrwałej i bliskiej relacji w świecie realnym, jak i dla zawarcia znajomości krótkotrwałej (np. szukanie partnera na jedną noc, zamawianie przez Internet usług prostytutek; Griffiths, 2000). Zdarza się, że ludzie wykorzystują Internet do wyszukiwania osób, które następnie stają się ich ofiarami (np. pedofile próbujący nawiązać kontakt z dziećmi). Ponadto internauci mają nieograniczoną możliwość manipulowania swoim wizerunkiem – mogą przysyłać rozmówcy zdjęcia, na których przedstawiona jest inna osoba, i podszywać się pod nią. Niekiedy wykorzystują sieć, by dotrzeć do specjalistów (seksuologów i terapeutów), którzy mogliby pomóc im w rozwiązaniu problemów natury seksualnej.

Naukowcy starają się ustalić, jakie czynniki wpływają na to, że Internet stał się miejscem realizacji potrzeb seksualnych. Opracowali modele, których zadaniem jest wyjaśnienie przyczyn tego zjawiska.

Modele wyjaśniające przyczyny wykorzystywania Internetu w celach seksualnych

Istnieje kilka modeli teoretycznych, mówiących o przyczynach, dla których sieć stała się dla ludzi miejscem sprzyjającym podejmowaniu aktywności seksualnej. Poniżej omówiono następujące: „mechanizm trzech A” Alvina Coopera, model ACE autorstwa Kimberly S. Young, koncepcję Aarona Ben-Ze’eva, a także model Cyberheks (z gr. *heks* – sześć), opracowany przez Davida L. Delmonico, Elisabeth Griffin oraz Josepha M. Moriarity’ego.

W modelu A.Coopera (Cooper, 1998) o atrakcyjności sieci, jako miejsca seksualnych zabaw, decydują trzy czynniki. Pierwszym z nich jest łatwy dostęp (*accessibility*), wynikający z faktu, że w sieci

istnieją miliony stron internetowych, dostępnych dla wszystkich chętnych dwadzieścia cztery godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Drugi czynnik to niska cena (*affordability*) – w związku z bardzo dużą konkurencją ceny dostępu do Internetu wciąż spadają, a dostęp do materiałów o treści seksualnej często jest bezpłatny. Wreszcie trzecim czynnikiem jest anonimowość użytkownika (*anonymity*), która pozwala na realizację fantazji i pragnień bez narażania się na dezaprobatę ze strony społeczeństwa.

Koncepcję A.Coopera rozwinęła i zmodyfikowała K.S.Young (Young, O'Mara i Buchanan, 1999). Jej zdaniem poza anonimowością, dzięki której możliwe jest zaangażowanie się w relacje cyberseksualne bez obawy o to, że zostanie się zdemaskowanym, istotnymi czynnikami są również wygoda (*convenience*) i ucieczka (*escape*). Mówiąc o wygodzie, autorka ma na myśli przede wszystkim dużą różnorodność sposobów komunikowania się za pośrednictwem Internetu, a także fakt, iż ludzie angażujący się w cyberromanse mogą w łatwy sposób usprawiedliwić swoje zachowanie i pozbyć się poczucia winy w stosunku do partnera, tłumacząc sobie, że cyberseks nie jest zdradą, skoro między kochankami nie ma kontaktu fizycznego. Z kolei mówiąc o ucieczce, zwraca ona uwagę na fakt, iż część osób, angażujących się w cyberseks, nie robi tego dla uzyskania satysfakcji seksualnej, lecz po to, by psychicznie uciec od przytłaczających ich problemów.

Innym autorem, który zmodyfikował koncepcję A.Coopera, jest Aaron Ben-Ze'ev (2005). Autor dokonał tego, łącząc dwa czynniki – łatwy dostęp i niską cenę – w jeden, który nazwał ogólnie dostępnością, a następnie dodał do nich jeszcze kolejne dwa: wyobraźnię i interaktywność. Zdaniem A.Ben-Ze'eva (2005) wyobraźnia pozwala nam uwolnić się od ograniczeń naszych ciał i okoliczności życiowych, a także umożliwia nam wyobrażenie sobie siebie i innych ludzi w bardzo pozytywny sposób, to znaczy jako doskonalszych, niż jesteśmy w rzeczywistości. Z kolei interaktywność oznacza, że dzięki Internetowi możliwe jest korzystanie z różnych form przekazu: tekstów, obrazów, dźwięków, filmów.

Autorami ostatniej z opisywanych koncepcji są D.Delmonico, E.Griffin i J.Morarity (2001). Opracowali oni sześćelementowy model, mający wyjaśniać przyczyny atrakcyjności Internetu oraz tłumaczyć siłę jego oddziaływania na ludzi. Wymienionymi przez nich czynnikami są: otumanienie (wynikające z szybkiego i łatwego dostępu do informacji), izolacja (korzystanie z Internetu sprawia, że ludzie często odcinają się od towarzystwa innych osób i oddają się swoim fantazjom bez ryzyka np. zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą płciową), integralność (Internet jest obecnie integralną częścią życia prywatnego i zawodowego milionów ludzi), niska cena (Internet jest powszechnie dostępny, tani, a ściąganie pornografii czy korzystanie z erotycznych czatów jest w dużej mierze bezpłatne), narzućenie (ponieważ korzystanie z Internetu stało się koniecznością narzuconą nam przez społeczeństwo, które coraz częściej komunikuje się za jego pośrednictwem) i interaktywność (dzięki Internetowi możliwe jest korzystanie z różnych form przekazu).

Omówione powyżej koncepcje – choć z pewnością nie uwzględniają wszystkich możliwych czynników – wydają się w zadowalającym stopniu wyjaśniać, dlaczego ludzie decydują się na realizowanie potrzeb seksualnych w Internecie. W tym miejscu zastanówmy się więc, czym jest cyberseks i jak można definiować uzależnienie od niego.

Definiowanie cyberseksu

Cyberseks – jak sama nazwa wskazuje – jest pewnym rodzajem seksu, uprawianym w cyberprzestrzeni. Zjawisko to jest stosunkowo nowe, gdyż jego pojawienie się ma ścisły związek z rozpowszechnieniem się Internetu. W literaturze spotykane są zarówno wąskie, jak i szerokie definicje cyberseksu.

W węższym ujęciu, zaproponowanym między innymi przez Nicolę Döring (2000), cyberseks jest rozumiany jako interakcja społeczna pomiędzy minimum dwiema osobami, które wymieniają się wiadomościami w czasie rzeczywistym za pomocą drogi elektronicznej, czego celem jest uzyskanie podniecenia seksualnego oraz satysfakcji.

Szerszą definicję cyberseksu podaje Zbigniew Lew-Starowicz (1999), pisząc, iż jest to „*aktywność seksualna uprawiana za pomocą komputera. Obejmuje: erotyczne gry, pornografię, nawiązywanie znajomości, pobudzanie drugiej osoby pośrednio lub bezpośrednio dzięki użyciu elektrod, zachowania masturbacyjne (używanie helmów, rękawic, nakładek, cyberpenisów, cyberkondomów, lalek komputerowych), kreowanie rzeczywistości wirtualnej*” (s.62). Również Eugenia Herzyk (2007) zwraca uwagę na wielość form, które przybiera cyberseks, tzn.:

[...] oglądania pornografii, kolekcjonowania pornograficznych zdjęć i filmów, nawiązywania kontaktów i rozmów zarówno na pozornie niewinnych serwisach randkowych, takich jak Sympatia, jak i ukierunkowanych na seks portalach erotycznych, pogawędek na gadu-gadu lub czatach – od tych polegających wyłącznie na flirtowaniu, po takie, w których obydwójce rozmówców się masturbuje, czy też ekshibicjonizmu i podglądactwa za pośrednictwem internetowych kamerek (s.137).

Uzależnienie od cyberseksu

W literaturze naukowej coraz częściej pojawia się problem uzależnienia od cyberseksu. Zasadniczo można go traktować jako formę uzależnienia od seksu. Lew-Starowicz (1997) pisze, że nadmierny popęd seksualny bywa określany m.in. takimi terminami, jak hiperlibidemia, erotomania czy uzależnienie od seksu. Jego źródła są do dzisiaj przedmiotem sporów między naukowcami. Dla części z nich zwiększony popęd płciowy nie jest w ogóle zjawiskiem patologicznym i nie powinien być rozpatrywany w kategoriach uzależnienia czy kompulsji. Większość badaczy usiłuje jednak wyjaśnić w jakiś sposób charakter tego zjawiska.

Teorie dotyczące źródeł zwiększonego popędu seksualnego

Stanislav Kratochvil (2002) wymienia trzy konkurujące ze sobą teorie, dotyczące przyczyn hiperseksualizmu. Pierwsza z nich to teoria kompulsywności, według której hiperseksualizm jest kompulsją wypływającą z potrzeby rozładowania niepokoju, napięcia oraz chęci zapewnienia sobie stanu zadowolenia i rozkoszy. Druga teoria – impulsywności – zakłada, że hiperseksualizm wynika z niezdolności do przeciwstawienia się impulsom nakazującym wykonanie określonych działań, mimo, iż mogą być one szkodliwe dla osoby działającej lub jej otoczenia. I wreszcie trzecie podejście, zależności czy też nawyku, mówi, że hiperseksualność należy zaliczyć do uzależnień i traktować tak, jak uzależnienie od alkoholu czy narkotyków (za takim podejściem opowiada się między innymi Patrick Carnes, 2001).

Proponowane kryteria uzależnienia od cyberseksu

W chwili obecnej ani obowiązująca w Polsce klasyfikacja ICD-10, ani DSM-IV, nie uwzględniają takiej jednostki nozologicznej, jak uzależnienie od cyberseksu. W związku z brakiem oficjalnych kryteriów rozpoznania tego zaburzenia, badacze usiłują takowe stworzyć.

Mark Griffiths (2004, za: Nowosielski, 2010) proponuje następujące kryteria uzależnienia od cyberseksu:

- dominacja zachowania – rozumiana w ten sposób, że internetowy seks staje się najważniejszą aktywnością w życiu danej osoby, i wypiera inne aktywności, które kiedyś miały dla jednostki większe znaczenie,

- modyfikacja nastroju – poprzez cyberseks można wpływać na swój nastrój, doświadczać ekscytacji, podniecenia czy katharsis,
- tolerancja – aby osiągnąć ten sam poziom satysfakcji seksualnej, co kiedyś, osoba musi angażować się w cyberseks przez coraz dłuższy okres czasu,
- objawy z odstawienia – zespół różnych nieprzyjemnych dolegliwości i uczuć, pojawiający się, gdy osoba nie ma możliwości uprawiania cyberseksu,
- konflikt – wynikający z faktu, że uzależnienie zaczyna coraz bardziej wpływać na funkcjonowanie jednostki i zaburzać jej relacje z otoczeniem,
- nawrót – „ponowne, szybkie pojawienie się objawów uzależnienia po okresie abstynencji niezależnie od jej czasu” (Nowosielski, 2010, s.290).

Carnes, Delmonico, Griffin i Moriarty (2010) wymieniają trzy wskaźniki, które ich zdaniem świadczą o występowaniu zachowań nieprawidłowych. Są to:

- kompulsywność (rozumiana jako utrata zdolności do podejmowania decyzji o kontynuowaniu lub zaprzestaniu danej aktywności; zachowaniom kompulsywnym może towarzyszyć frustracja, poczucie winy, bezsilność),
- kontynuacja zachowań (w tym przypadku związanych z cyberseksem) pomimo pojawienia się negatywnych konsekwencji,
- obsesja (objawiająca się tym, że dana osoba nie może przestać myśleć o cyberseksie; obsesja pochłania znaczną część jej energii myślowej).

Dodatkowo autorzy ci wyodrębniają dziesięć kryteriów nieprawidłowych zachowań seksualnych w świecie wirtualnym, do których zaliczają: nadmierne zainteresowanie erotyką internetową; coraz częstsze i coraz dłuższe uczestnictwo w czynnościach seksualnych w Internecie; wielokrotne nieudane próby ograniczenia lub powstrzymania się od działań związanych z seksem internetowym; odczuwanie niepokoju bądź poirytowania w sytuacji ograniczania lub zaprzestania wykorzystywania Internetu do celów związanych z seksem; ucieczka w seks internetowy w sytuacjach problemowych; wracanie każdego dnia do seksu internetowego jako źródła doświadczeń coraz bardziej intensywnych; okłamywanie innych, aby ukryć fakt zaangażowania w cyberseks; wykonywanie nielegalnych czynności seksualnych online (np. ściąganie pornografii dziecięcej); straty w postaci przekreślenia możliwości edukacyjnych, zawodowych lub zniszczenia ważnego związku; obciążenia finansowe spowodowane korzystaniem z wirtualnego seksu (Carnes i in., 2010).

Lechosław Gapik i Katarzyna Waszyńska (2006) stworzyli kryteria uzależnienia od seksu na podstawie kryteriów zespołu uzależnienia, które zostały zamieszczone w klasyfikacji ICD-10. Następnie K.Waszyńska (2009) opracowała je specyficznie dla uzależnienia od cyberseksu. Podsumowując ustalenia autorów, kryteria te mogą wyglądać następująco:

- silne pragnienie lub poczucie przymusu uprawiania cyberseksu,
- utrata kontroli nad zachowaniami związanymi z internetowym seksem (ich częstotliwością, ilością czasu, jaki się na niego przeznaczają, rodzajem podejmowanych zachowań seksualnych),
- występowanie objawów odstawiennych – takich jak rozdrażnienie, bóle mięśni, bezsenność, ataki paniki, stany depresyjne,
- stwierdzenie istnienia tolerancji, objawiające się tym, że dotychczasowy poziom aktywności seksualnej przestaje wystarczać (aby osiągnąć odpowiedni poziom ekscytacji, zachowania związane z cyberseksem muszą być coraz częściej podejmowane, a jednocześnie rośnie ich zakres),
- zaniedbywanie innych źródeł przyjemności z powodu poświęcania coraz większej ilości czasu na uprawianie cyberseksu,

- uporczywe angażowanie się w cyberseks, pomimo wystąpienia oczywistych negatywnych konsekwencji, takich jak: problemy w związkach, straty finansowe, zaniedbywanie obowiązków domowych itp.

Cykl zachowań nałogowych

Carnes i współpracownicy (2010) opisują czterostopniowy cykl zachowań nałogowych, w ramach którego przebiega uzależnienie. Każdorazowe powtórzenie tego cyklu sprawia, że zachowania nałogowe ulegają nasileniu.

Pierwszym elementem tego cyklu jest zaabsorbowanie, rozumiane jako specyficzny trans lub nastrój, w czasie którego osoba jest całkowicie pochłonięta myślami na temat seksu. Ten stan umysłu popycha do obsesyjnego poszukiwania stymulacji seksualnej.

Drugi element to rytualizacja, a więc indywidualny sposób postępowania osoby uzależnionej, który prowadzi do realizacji danego zachowania seksualnego. Rytualizacja wzmacnia trans, który *„przy współudziale rozbudowanych rytuałów jest równie ważny, a czasem wręcz ważniejszy, niż sam kontakt seksualny bądź orgazm”* (Carnes i in., 2010, s.82).

Zdaniem autorów (Carnes i in., 2010), o ile dwie pierwsze fazy cyklu zachowań nałogowych mogą nie być widoczne dla zewnętrznego obserwatora, o tyle trzecia – kompulsywne zachowania seksualne – zawsze pozostawia ślad. W tej fazie osoba uzależniona traci kontrolę nad swoim życiem seksualnym. Realizuje akt seksualny, który jest zwieńczeniem wcześniejszych faz zaabsorbowania i rytualizacji, i którego nie można już zatrzymać ani kontrolować. Często ludzie uzależnieni robią sobie postanowienia, że zaprzestaną aktywności cyberseksualnej, a potem nie są w stanie dotrzymać słowa, co prowadzi do poczucia winy, wstydu czy porażki.

Czwartym elementem cyklu jest utrata kontroli nad życiem i rozpacz, wynikająca z poczucia bezsilności w stosunku do swoich zachowań seksualnych. Aby się jej pozbyć, osoba uzależniona zaczyna absorbować swoje myśli seksem, i błędne koło się zamyka, a cykl powtarza.

Kategorie osób wykorzystujących Internet do celów związanych z seksem

Cooper, Delmonico i Burg (Cooper, Delmonico i Burg, 2000, za: Carnes i in., 2010) przeprowadzili badania na próbie 9265 użytkowników Internetu i wyodrębnili trzy kategorie osób wykorzystujących sieć do celów związanych z seksem. Opisem wyłonionych przez nich grup zajmowali się później również inni badacze, między innymi Carnes (2010) i Pozdał (2008).

Pierwszą kategorię tworzą tak zwani użytkownicy rekreacyjni, a więc wyszukujący materiały o treści seksualnej z ciekawości, dla rozrywki lub dla celów edukacyjnych. Zainteresowani są głównie oglądaniem zdjęć lub czytaniem erotycznych opowiadań, rzadko decydują się na uprawianie cyberseksu z drugą osobą, a nawet jeśli, to i tak preferują rzeczywiste kontakty seksualne (Pozdał, 2008). Nie kwalifikuje się ich do grupy z problemami, ponieważ nie występują u nich negatywne konsekwencje związane z zaangażowaniem w wirtualny seks. Jak pisze Carnes i współpracownicy (2010), jest to najliczniejsza grupa użytkowników Internetu, stanowiąca około 84% respondentów.

Drugą grupę stanowią użytkownicy „zagrożeni” (Pozdał, 2008), a więc osoby, które dotychczas nie miały problemów seksualnych. Gdyby nie dostęp do Internetu, to istnieje szansa, że zaburzenie to nigdy by się u nich nie pojawiło. Jest to grupa niejednorodna, w której wyróżnia się trzy podkategorie użytkowników:

- odreagowujący stres – są to osoby, które uprawiają cyberseks w okresie przeżywania silnych stresów; jest to dla nich forma ucieczki przed frustracją czy nieprzyjemnymi uczuciami,

- „typ depresyjny” – angażuje się w cyberseks w celu doznania ulgi w depresji, dystymii lub innych chronicznych chorobach,
- „typ fantazyjny” – pozwala sobie na takie zachowania seksualne w Internecie, o których wie, że nie zdecydowałyby się na nie w realnym życiu.

Nieco inny podział proponuje Z. Lew-Starowicz (2002), który w grupie osób „zagrożonych” wyróżnia:

- użytkowników depresyjnych – osoby te wykazują tendencje do depresji, a spotkania w Internecie dostarczają im na tyle silnych emocji, że są w stanie wywołać zmianę w ich nastroju,
- użytkowników stresowo-reaktywnych – osoby te korzystają z seksu w Internecie w okresach najwyższego napięcia psychicznego. Aktywność ta jest dla nich formą ucieczki, rozrywką, sposobem radzenia sobie z problemami.

Według badaczy (Cames i in., 2010) do grupy tej zalicza się około 10% użytkowników Internetu.

Wreszcie trzecią grupę stanowią osoby kompulsywnie uprawiające cyberseks (około 6% respondentów). Przeżywają one często problemy seksualne, takie jak uzależnienie od pornografii, erotomania, ewentualnie angażują się w praktyki, które klasyfikowane są jako parafilie. W historii ich życia pojawiają się przygodne kontakty seksualne, nierzadko z anonimowymi partnerami, czy też korzystanie z usług prostytutek. Internet umożliwia tym osobom ekspresję swojej seksualności - jest miejscem znajdowania obiektów, za pomocą których można uzyskać zaspokojenie. Osoby te uzależniają się od wirtualnego seksu i ponoszą wszelkie tego konsekwencje (zdrowotne, finansowe, rodzinne). Charakterystyczną cechą jest tutaj odczuwanie potrzeby aktywności seksualnej jako przymusu, nad którym nie sprawuje się kontroli.

Konsekwencje uzależnienia od cyberseksu

Jednym z proponowanych kryteriów uzależnienia od cyberseksu jest uporczywe angażowanie się w wirtualny seks, pomimo pojawienia się negatywnych konsekwencji. Dotykają one nie tylko samej osoby uzależnionej, ale także jej bliskich: partnera i dzieci.

Zdaniem Tamary P. Sbragi i Williama T. O'Donohue (2008) uzależnienie od seksu prowadzi do licznych negatywnych konsekwencji w pięciu obszarach życia osoby uzależnionej. Są to: zdrowie, praca, związki, pieniądze i czas. Po głębszej refleksji można dojść do wniosku, że nadmierne zaangażowanie w cyberseks powoduje szkody w tych samych obszarach. Osoby uzależnione od wirtualnego seksu zaniedbują zdrowy tryb życia: spędzając wiele godzin dziennie przed komputerem, zapominają o regularnym spożywaniu posiłków, uprawianiu sportu, czy wysypianiu się. W pracy spada ich efektywność i wydajność, co może być spowodowane chronicznym niewyspaniem oraz ciągłym zaabsorbowaniem myśli cyberseksem. Z powodu zaangażowania w związki wirtualne, zaniedbują relacje ze swoimi bliskimi, tracą czas, który mogliby z powodzeniem poświęcić na inną aktywność, a także wydają mnóstwo pieniędzy, płacąc za dostęp do materiałów o charakterze seksualnym (bowiem korzystanie z niektórych stron pornograficznych, erotycznych czatów, oglądanie pokazów striptizu na pomocą Internetu jest płatne).

Nie można również zapominać, że część osób uzależnionych od cyberseksu decyduje się na spotkanie ze swoim wirtualnym partnerem w świecie realnym. Jeżeli w takiej sytuacji dojdzie do stosunku, to grozi to takimi konsekwencjami jak: zarażenie się chorobami przenoszonymi drogą płciową, zajście w nieplanowaną ciążę, zranienia piersi, genitaliów czy odbytu na skutek intensywnych stosunków seksualnych, niebezpieczeństwo stania się ofiarą gwałtu, ryzyko wejścia w konflikt z prawem (dotyczy to między innymi ekshibicjonistów i podglądaczy, którzy w Internecie są bezpieczni, ale poza siecią mogą zostać za swoje praktyki ukarani).

Uzależnienie osoby od cyberseksu ma niekorzystny wpływ na całą jej rodzinę (Carnes i in., 2010). Wśród negatywnych konsekwencji, dotyczących partnera osoby uzależnionej, wymienia się najczęściej: poczucie bycia zdradzonym, poniżonym, mało atrakcyjnym, opuszczonym. Carnes i współpracownicy (2010) przywołują wyniki badań, z których wynika, że 68% par, spośród których jeden z partnerów był uzależniony od cyberseksu, utraciło zainteresowanie wzajemnymi kontaktami seksualnymi. Cyberseks stanowił u nich również podstawowy czynnik powodujący separację czy rozwód.

Znany jest również negatywny wpływ uzależnienia jednego z rodziców na dzieci. Przede wszystkim tracą one czas i uwagę rodziców, bywają świadkami ich kłótni, są narażane na kontakt z materiałami pornograficznymi, a także bywają świadkami masturbacji uzależnionego rodzica (Pozdał, 2008).

Leczenie uzależnienia od cyberseksu

Biorąc pod uwagę liczne negatywne skutki, jakie pociąga za sobą uzależnienie od cyberseksu, warto się zastanowić, jakie są możliwości leczenia osób, które kompulsywnie go uprawiają.

W przypadku leczenia uzależnienia od cyberseksu, celem terapii jest przede wszystkim utrzymywanie przez pacjenta abstynencji, rozumianej jako całkowite powstrzymanie się od aktywności cyberseksualnej. Z doświadczeń Carnesa i jego współpracowników (2010) wynika, iż próby kontrolowanego korzystania z cyberseksu przez osoby uzależnione są zazwyczaj nieudane i powrót do zachowań kompulsywnych jest jedynie kwestią czasu.

Największą skutecznością w leczeniu uzależnienia od seksu i cyberseksu odznacza się terapia behawioralno-poznawcza (Sbraga i O'Donohue, 2008). Istotną rolę odgrywają również grupy samopomocowe, takie jak SLAA (Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości). Z kolei medyczne podejście do problemu seksualnej samokontroli obejmuje dwie możliwości: kastrację chirurgiczną, polegającą na usunięciu jąder w celu zmniejszenia popędu płciowego, oraz kastrację chemiczną, polegającą na przyjmowaniu leków i również mającą za zadanie obniżyć popęd (Sbraga i O'Donohue, 2008).

Bibliografia

- Ben-Ze'ev, A. (2005). *Miłość w sieci. Internet i emocje*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Carnes, P. (2001). *Od nalogu do miłości. Jak wyzwolić się z uzależnienia od seksu i odnaleźć prawdziwe uczucie?* Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
- Carnes, P., Delmonico, D. L., Griffin, E. i Moriarity, J. M. (2010). *Cyberseks. Skuteczna walka z uzależnieniem*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
- Cooper, A. (1998). Sexuality and the Internet: Surfing into the new millennium. *CyberPsychology and Behaviour*, 1, 181-187.
- Delmonico, D. L., Griffin, E. i Moriarity, J. (2001). *Cybersex Unhooked: A Workbook for Breaking Free of Compulsive Online Sexual Behaviour*. Phenix, Arizona: Gentle Path Press.
- Döring, N. (2000) Feminist views of cybersex: Victimization, liberation, and empowerment. *Cyber Psychology & Behavior*, 3(5), 863-884.
- Gapik, L. i Waszyńska, K. (2006). Uzależnienie od seksu. W: L. Cierpiatkowska (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień* (s. 73 – 78). Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Griffiths, M. (2000). Excessive Internet Use: Implications for Sexual Behaviour, *CyberPsychology & Behaviour*, 3(4), 537 – 552.
- Herzyk, E. (2007). Uzależnienie od cyberseksu – przyczyny i skutki. W: E. Mastalerz, K. Pytla, H. Noga (red.), *Cyberuzależnieni@ - przeciwdziałanie uzależnieniom od komputera i Internetu. Publikacja pokonferencyjna* (s.137 – 141). Kraków: Niezależne Zrzeszenie Studentów Akademii Pedagogicznej im. KEN.
- Kratochvil, S. (2002). *Leczenie zaburzeń seksualnych*. Warszawa: Wydawnictwo „Iskry”.
- Lew-Starowicz, Z. (1997). *Leczenie zaburzeń seksualnych*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Lew-Starowicz, Z. (1999). *Miłość i seks: słownik encyklopedyczny*. Wrocław: Wydawnictwo Europa.
- Lew-Starowicz, Z. (2002). *Seks w sieci i nie tylko...* Kraków: Wydawnictwo Medyczne.
- Nowosielski, K. (2010). Cyberseksualność. W: Z. Lew-Starowicz, V. Skrzypulec (red.), *Podstawy seksuologii* (s.277 – 292). Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

- Pozdał, M. (2008). Cyberseks – cyberprzyjemność? Internetowa aktywność seksualna. Nowe możliwości i zagrożenia. W: A. Jodko (red.), *Tabu seksuologii. Wątpliwości, trudne tematy, dylematy w seksuologii i edukacji seksualnej* (s.117 – 134). Warszawa: Wydawnictwo SWPS „Academica”.
- Sbraga, T. P., O'Donohue, W. T. (2008). *Jak pokonać uzależnienie od seksu? Trening*. Gliwice: Wydawnictwo HELLION.
- Waszyńska, K. (2009). Uzależnienie od cyberseksu. Problemy diagnostyczne. W: B. Szmigielska (red.), *Psychologiczne konteksty Internetu* (s. 216 – 229). Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Young, K. S., O'Mara, J., Buchanan, J. (1999). *Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment*. Poster zaprezentowany 21 sierpnia 1999 r. na 107. dorocznym spotkaniu APA, dostępny pod adresem internetowym: <http://ceres.imt.uwm.edu/cjpr/image/414.pdf> (online: 21 marca 2012).